04.04.2016, 23:30 18+

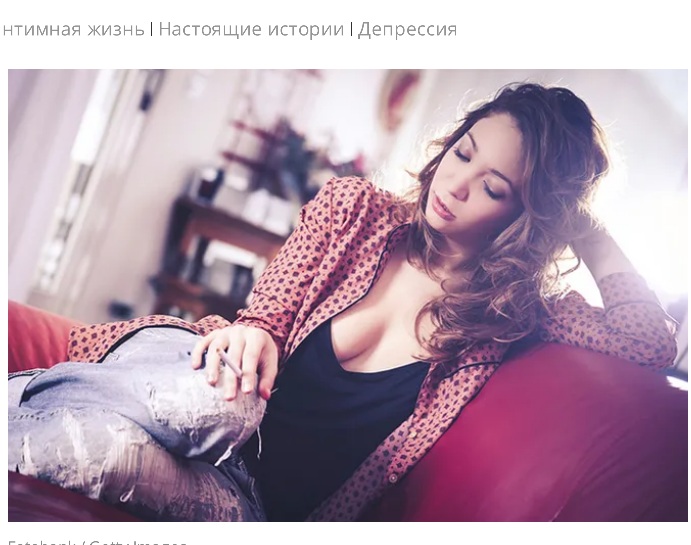
Каково это — заниматься сексом во время депрессии

Весна — время любви и время обострения сезонной депрессии. Каково это — пытаться найти в себе хоть капельку сексуального желания, когда не хочется ничего. VOICE выяснил у трех женщин, которые не понаслышке знакомы с этой проблемой.

Редакция сайта

Теги: Интимная жизнь | Настоящие истории | Депрессия

VK OK Link



Fotobank / Getty Images

Милана Хаметова на красной дорожке премии VK Клипов

Сегодня наши героини – Анна* (26 лет), Вика (23) и Светлана (28).

Не занимайтесь самолечением!
В наших статьях мы собираем последние научные данные и мнения авторитетных экспертов в области здоровья. Но помните: поставить диагноз и назначить лечение может только врач.

Аня и Вика свободны, у Светы есть парень, с которым они вместе уже 4 года.

Сколько вам было лет, когда вам впервые поставили диагноз «депрессия»?

Анна: 14.

Вика: 21 – именно тогда меня впервые отвели к врачу. На самом деле я страдала депрессией со школы.

Светлана: 13.

Насколько депрессия влияет на вашу сексуальную жизнь?

А.: Когда у меня период сильной депрессии, я ничего не хочу. Мне грустно, я сплю сутками, много плачу, так что мне не до секса. Когда у меня мягкий депрессивный фон (где-то 40 процентов времени), я стараюсь чем-то себя отвлечь – и в это время более заинтересована в сексе, потому что он мне нравится.

В.: Она полностью на нее влияет. Прежде чем я начала принимать лекарства, у меня были сильные перепады настроения. На подъеме я была готова переспать с любым, кто шевелится и имеет член. Когда мне было плохо, меня по-прежнему к кому-то тянуло, но вечно – к кому-то неподходящему (например, к женатым мужчинам), чтобы заполнить пустоту или испытать облегчение. Теперь я сижу на таблетках, мне лучше, но у меня по-прежнему бывают плохие дни, и мое либидо снижено.

С.: Да, депрессия сильно влияет на мою сексуальную жизнь. Мои депрессия и тревога идут рука об руку, и большую часть времени я чувствую себя слишком уставшей или измученной стрессом, чтобы думать о моей сексуальной жизни. Я знаю, что мои медикаменты сильно влияют на мое либидо, а поскольку я на них с подросткового возраста, то я часто думаю, что моя сексуальность могла бы развиваться иначе, если бы я не принимала все эти таблетки в течение последних 15 лет.

VK OK Link

Как вы думаете, насколько лечение от депрессии влияет на вашу сексуальную жизнь?

А.: Я пью антидепрессанты с 18 лет, когда только начала вести активную половую жизнь, поэтому трудно сказать, как это повлияло на меня. Я знаю, мне нужна вечность, чтобы испытать оргазм, и я думаю, что это связано с препаратами, которые я принимаю, но я не хотела бы отказываться от лечения, так что просто махнула рукой.

В.: Полностью. У меня три месяца не было секса, и я виню в этом лекарства, которые начала недавно принимать, потому что до того, как я стала их пить, со мной такого не случалось. Недавно я познакомилась с парнем, приехала к нему — и испытала нуль желания. Это так не похоже на меня.

С.: Трудно сказать, ведь я начала принимать таблетки в 14, за три года до того, как начала заниматься сексом. Я знаю, что это, безусловно, влияет на мою сексуальную жизнь, потому что у меня очень слабое влечение, но оно всегда таким было.

Как часто вы занимаетесь сексом?

А.: При каждой возможности! Обычно – раз в месяц, поскольку я одинока, и многое зависит от того, насколько мне удается кого-то найти, а не только от того, как часто я хочу.

В.: Если не считать последних нескольких месяцев (когда мне сменили препарат), это случалось два-три раза в месяц.

С.: Редко, может — раз в четыре-шесть недель. Я знаю, что мой парень предпочел бы чаще, но он уважает меня и старается относиться с пониманием, когда я не хочу. Раньше это вообще не было проблемой, потому что я впервые в длительных отношениях и впервые живу с кем-то вместе.

Как часто вы мастурбируете?

А.: Примерно раз в неделю.

В: Раньше — примерно раз в неделю. Теперь — почти никогда, едва ли даже раз в месяц.

С.: Буквально никогда. Только один раз в жизни и пробовала.

Существует ли у вас любимая секс-позиция или способ?

А.: Не-а, мне все равно.

В.: Я люблю куннилингус, потому что тогда мне не приходится смотреть ему в глаза. Когда его лицо занято моими интимными местами, я могу не беспокоиться о том, какое произвожу впечатление, красива ли я, и не надо притворяться, как сильно я наслаждаюсь. К тому же я хорошо смотрюсь в этом ракурсе и могу бездельничать. Сплошная выгода.

С.: Мне проще всего «по-собачьи» — никакого зрительного контакта, никаких лишних эмоций, и он старается закончить поскорее. Много раз, как это ни грустно, я ловила себя на том, что занимаюсь сексом, чтобы порадовать его, хотя самой мне хотелось поскорее отделаться. Мой парень не знает, что я чувствую, и никогда не узнает, потому что это откроет ящик Пандоры. Он очень внимателен ко мне и всегда говорит, что хочет довести меня до оргазма, но мне неуютно от его заботы, поэтому я стараюсь переключить внимание на него и доставить ему удовольствие.

Вы считаете, что секс поднимает настроение?

А.: Да. Все конструктивное поднимает мне настроение, особенно если это что-то физическое.

В.: Да, абсолютно. Я расслабляюсь, становлюсь менее напряженной и способна мыслить более четко.

С.: У меня немного двойственное отношение. Я не люблю проявлять инициативу в сексе, и часто я соглашаюсь без особого желания, когда мой парень начинает меня целовать и говорить приятные вещи. Когда мы занимаемся сексом, мне это нравится, но после него я чувствую себя довольно нейтрально.

А может секс испортить вам настроение?

А.: Не случалось такого.

В.: Сам по себе секс – никогда, но некоторые сексуальные эпизоды заставляли меня понять, что я больше не хочу быть с этим человеком. Я вообще предпочитаю случайный секс, он заставляет меня чувствовать себя более сильной и желанной.

С: Что воля, что неволя... Я просто занимаюсь сексом со своим парнем и затем возвращаюсь к тем чувствам, которые испытывала до секса.

Вопрос к одиночкам: у вас есть трудности со случайными связями?

А.: Нет. Пять лет у меня длились серьезные отношения, но пять лет назад они закончились. С тех пор случайные связи для меня – это норма.

В.: Из-за лекарств они меня больше не прельщают. Я бы хотела – но не получается.

Вы когда-нибудь рассказывали партнеру о вашей депрессии перед тем, как заняться сексом?

А.: Нет.

В.: Я могла упомянуть тот факт, что я в депрессии или на антидепрессантах, но никаких подробных бесед на эту тему не вела.

С.: С прежними партнерами — нет. В самом начале отношений с моим парнем несколько раз случалось, что я расплакалась во время секса, и после этого мы заговорили о моей депрессии, но перед сексом я его не предупреждала. Он очень здорово меня утешал и изо всех сил старался понять, когда я объяснила ситуацию.

Как ваши партнеры справляются с последствиями вашей депрессии, которые влияют на вашу сексуальную жизнь?

А.: Один мой бывший боролся с моей депрессией, потому что это влияло на мое либидо. Он говорил: «Ну, у тебя все это время, что мы были вместе, была депрессия, но у нас было больше секса». Он предположил, что секса стало меньше, потому что я его больше не любила так, как раньше, и, возможно, он был прав. У нас возникли проблемы в отношениях, и было трудно определить, не хочу я заниматься сексом из-за депрессии, или потому что я эмоционально отдалилась от него.

В.: Только двое знали, и это их заводило. Мне кажется, они считали, что должны сильнее постараться, чтобы впечатлить меня, как царевну-Несмеяну, и мне это понравилось.

С.: Он определенно не в восторге от этого. Он пытается с пониманием относиться к моей депрессии в целом и к тому, почему это снижает мое либидо, но ему очень сложно, потому что он никогда по-настоящему не испытывал депрессии. Вдобавок, ему до этого изменяли, и я опасаюсь, что иногда он думает, что если мы не будем заниматься сексом, значит, я стану делать это с кем-то еще, хотя это явно не тот случай.

И приходится мне его утешать, когда на самом деле это я — тот, кто нуждается в утешении. Мы уже говорили о том, что понятие «достаточно секса» для каждого человека и каждой пары своё, и мое отсутствие сексуального желания действительно никак не связано с ним и с моими чувствами к нему. Я напоминаю ему, что мое нежелание секса связано не с тем, как сильно я его люблю и как к нему привязана, а с моими внутренними проблемами.

Что вы считаете самым глупым мифом о сексуальной жизни людей, страдающих от депрессии?

А.: Что мы не хотим секса, что мы не сексуальные люди. Я могу хотеть секса, могу не хотеть. Состояние бывает разным, и если мне сейчас плохо, это не значит, что я не сексуальный человек в целом.

В.: Люди думают, что если у тебя депрессия, тебя вообще ничто не интересует, и секс в том числе. Временами так и бывает, но я много думаю о сексе, я люблю его и хочу, чтобы он бывал чаще.

С.: Что у нас нет интимной жизни или что она нас не волнует. Волнует, и мою депрессию усиливает беспокойство о том, что я недостаточно стараюсь, и что мое низкое либидо негативно сказывается на моем парне.

Какой совет вы могли бы дать другим людям, страдающим от депрессии, которые пытаются вести активную сексуальную жизнь?

А.: Психическое здоровье важнее, чем все остальное. Если тебе не до секса – не занимайся им. Твой партнер должен тебя понять. И все-таки никто тебе не мешает искать для себя мотивацию, чтобы встать с дивана и оттянуться как следует. Относись к сексу как к упражнениям. Это прекрасно, если у тебя получится сделать это (но не позволяй никому давить на себя из неправильных побуждений). Держись, потому что ты по-прежнему — красивое, сексуальное существо, и ты не можешь позволить депрессии отнять это у тебя.

В.: Найди того человека, который готов пройти с тобой через все трудности, потому что иногда это бывает нелегко.

С.: Честно говоря, это очень трудно, но я всегда стараюсь напоминать себе, что все на свете требует усилий. И когда мне удается себя перебороть, оказывается, что это приятно – я должна только позволить себе наслаждаться.

———

* Имена изменены

Поделиться 1 комментарий